

## TERREMOTO: "CITTADINI DEMORALIZZATI, MA L'AQUILA PUO' ESSERE FELICE"

22 Aprile 2015

---

L'AQUILA - "L'Aquila ha ancora la sua occasione di essere felice, dopo il terremoto del 6 aprile 2009".

È ottimista lo psichiatra Massimo Casacchia, professore dell'Università del capoluogo, sul futuro degli aquilani a sei anni dal sisma, nonostante la classifica dell'osservatorio dell'Università di Milano 'Voices from Blog' elegga il capoluogo come la città più infelice d'Abruzzo e il 55esimo nella classifica nazionale.

La ricetta della felicità non è una sola, secondo il professore, ma "multidimensionale" e in ogni caso viene dalle piccole cose del quotidiano.

"È la somma di tanti fattori: avere degli amici, una piccola rete sociale, un lavoro e non tante preoccupazioni: tutto ciò crea il benessere che è collegato alla felicità", spiega.

Gli aquilani, quelli 'duri a morire', hanno dimostrato in questi anni "una grande capacità di resilienza", ovvero la capacità di far fronte in maniera positiva all'evento traumatico del terremoto e di riorganizzare positivamente la propria vita.

"La comunità ha sviluppato capacità intrinseche di aggregazione - precisa - ci sono tante associazioni, manifestazioni e iniziative che danno senso di coesione alternativa e compensatoria della mancanza del centro storico che è la ferita che sotto sotto tutti ci portiamo".

A sei anni dal sisma, tuttavia, permangono ancora situazioni di sofferenza e malessere, secondo gli studi sulla popolazione condotti da Casacchia che hanno evidenziato 5 dimensioni di malessere.

"Si avverte ancora uno stato di tensione e ansia generici - spiega - La seconda dimensione è quella del grado di estraniamento di chi vive nelle New Town: le persone infatti fanno fatica a riconoscere i luoghi dove sono costrette a vivere come propri".

Figli dell'estraniamento sono poi la solitudine e l'isolamento di molti, non solo degli anziani.

"La solitudine non è una patologia, ma è comunque un parametro forte che ha inferenze biologiche sull'organismo diventando un fattore di rischio per malattie cardiovascolari, infiammazioni o abbassamento di difese immunitarie", sottolinea.

È la demoralizzazione a colpire di più gli aquilani.

"Non si tratta di depressione che è la quinta e più grave dimensione, comunque residuale tra i cittadini - aggiunge - La demoralizzazione non impedisce di vivere e lavorare, ma toglie il gusto della vita".

"L'attività fisica può aiutare molto - conclude - Porteremo questo messaggio alla giornata di Progetto cuore il 3 maggio. L'esercizio svolge azione antidepressiva e può aiutare gli aquilani a superare lo stato di infelicità e insoddisfazione".